

Ensalada de Pavo con Vinagreta de Naranja

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1/4 taza jugo de naranja
- 2 cucharadas vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas cebolla finamente picada
- 1/4 cucharadita sal
- 1 pizca pimienta
- 1 cucharada aceite
- 2 cucharaditas mostaza Dijon
- 4 tazas hojas verdes para ensalada ralladas
- 2 tazas pechuga de pavo cocida (– en pedazos a lo largo, estilo julienne)
- 1 lata gajos de mandarina (11 onzas, drenadas)
- 1/2 taza apio (rebanado)

Preparación

1. En una botella con tapa apretada, combine todos los ingredientes para la vinagreta; agite bien. Si no tiene un contenedor con una lata apretada, coloque los ingredientes en un tazón pequeño y bata bien con una batidora.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	50
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	22 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

para la ensalada y agite un poco.

3. Sirva con la vinagreta. Si se desea, adorne con fresas frescas.

Nota: Puede substituir 1 1/2 cucharaditas de cebolla deshidratada picada por la cebolla fresca. Prepara el aderezo por lo menos 10 minutos antes de que lo piense utilizar para dejar que la cebolla se rehidrate con los líquidos del aderezo.

Utilice los sobrantes de carne blanca si ha preparado un pavo entero y no solamente la pechuga.

Otra forma de agregar algo crujiente sería utilizar 4 cucharadas de nueces picadas en lugar del apio.

University of Nebraska, Cooperative Extension, Cook it QUICK!